ЭКОЛОГИЧЕСКИЕ ПРОБЛЕМЫ РАЗВИТИЯ БИОСФЕРЫ

УДК 612.821

СОСТОЯНИЕ ЗДОРОВЬЯ СТУДЕНЧЕСКОЙ МОЛОДЕЖИ КАК СОЦИАЛЬНО-ЭКОЛОГИЧЕСКАЯ ПРОБЛЕМА

© О.В. Бобылева

Ключевые слова: качество жизни; здоровый образ жизни; здоровье молодежи; заболевания среди молодежи; состояние здоровья студентов.

В кратком обзоре состояния здоровья российских студентов за последнее десятилетие показаны наиболее частые заболевания, связанные с учебным процессом. Особенно подчеркивается проблема распространенности вредных привычек и нездорового образа жизни среди студенческой молодежи.

Здоровье человека является важнейшим показателем качества жизни. Качество жизни – это интегральная характеристика физического, психологического, эмоционального и социального функционирования человека, основанная на его субъективном восприятии. И само понятие «здоровье» или «уровень индивидуального здоровья», являясь внутренним качеством человека, в то же время служит центральным компонентом характеристики качества жизни и объективным критерием его оценки. Следовательно, интегративный показатель «здоровье индивидуума» зависит от качества природной, техногенной среды обитания, социальных, эмоциогенных факторов, т. е. качества жизни.

Здоровье молодежи, особенно студентов, определяет здоровье нации в целом, а значит, влияет на потенциал этой нации во всех сферах деятельности. Однако медики констатируют, что в последнее время общее состояние здоровья студентов вузов, как и всей молодежи, ухудшилось.

Согласно современному определению, принятому ВОЗ, здоровье – это состояние полного физического, психического и социального благополучия, а не только отсутствие заболеваний или физических дефектов. Здоровье обусловлено множеством факторов, среди которых – индивидуальные (наследственность, привычки, образ жизни, профессия), природные (географическая зона и ландшафт обитания, климат), антропогенные (городская или сельская местность, степень деградации среды, наличие промышленных источников загрязнения) и социальные (уровень образования, степень социального стресса). И если природные и даже антропогенные факторы неподконтрольны обычному человеку, то индивидуальные привычки, образ жизни и т. п. находятся в непосредственной зависимости от личностного выбора. Что же касается социальных факторов, то здесь большую роль играет выбор субъектом своего круга общения, стремления к определенному уровню образования, что, в конечном счете, и определяет качество жизни человека.

Многие студенты уже приходят в вузы с целым набором заболеваний. Исследования, проведенные в одной из школ Тамбовской области, подтверждают это [1]. В обследовании, проведенном среди 250 первокурсников Ивановской государственной медицинской академии, показано, что более половины обследованных (64 %) имеют функциональные отклонения, 29 % – хронические заболевания в стадии компенсации и лишь 7 % являются здоровыми. У многих студентов были выражены симптомы эмоционального напряжения: повышенная утомляемость, головные боли, головокружения, нарушения сна. Выявленная в начале года личностная тревожность значительно возрастала к концу первого года обучения [6]. Часто у студентов младших курсов выявляются признаки анемии, патологии желудочно-кишечного тракта, нарушения опорно-двигательного аппарата (плоскостопие, нарушение осанки).

К сожалению, к старшим курсам наблюдается тенденция дальнейшего снижения здоровья учащейся молодежи. Так, по результатам обследования около 1700 студентов-первокурсников в Ставропольской государственной медицинской академии здоровыми можно считать только около 40 % юношей и девушек. У старшекурсников статистически значимо больше жалоб на заболевания ЖКТ (25,2 % у старшекурсников против 6,6 % на младших курсах), опорно-двигательного аппарата (20 % против 7,5 % на младших курсах), нервной системы (34 % против 10,2 %) [4].

Падение общего здоровья студентов происходит, прежде всего, потому, что мало кто из них ведет здоровый образ жизни. Здоровый образ жизни – поведение, стиль, способствующий сохранению, укреплению и восстановлению здоровья данной популяции. Здоровый образ жизни связан с выбором личностью позитивного в отношении здоровья стиля жизни, что предполагает высокий уровень гигиенической культуры отдельных социальных групп и общества в целом. К гигиенически рациональным формам поведения относится поведение, способствующее повышению защитных свойств организма, а также поведение, направленное на борьбу с вредными привычками, влияющими на здоровье [1, 2]. Повышение защитных свойств организма включает

в себя оптимальный режим различных видов деятельности и отдыха, рациональное питание, оптимальную двигательную активность, физическую культуру, закаливание, соблюдение правил личной гигиены, медицинскую активность и динамическое слежение за собственным здоровьем, позитивное экологическое поведение [10]. Здоровый образ жизни несовместим с вредными привычками. Употребление алкоголя, других опьяняющих и наркотических веществ, курение табака входят в число важнейших факторов риска многих заболеваний [1, 2]. Курение, алкоголизация, наркотизация получили в настоящее время широкое, угрожающее распространение в молодежной среде. В особенности это касается алкоголизации – по реальному потреблению алкоголя Россия вновь вышла в число лидеров.

Возраст приобщения к психоактивным веществам за период с 1993 по 2002 гг. снизился с 16–18 лет до 12–14 лет. По данным Центра мониторинга вредных привычек среди детей и подростков (15–17 лет) в 2006–2007 гг. распространенность употребления алкоголя составляла в среднем по России более 80 % (обследовано около 17 тыс. подростков). Такой же массовый характер среди городских подростков приобрело и курение: около 65 % юношей и около 45 % девушек являются курящими [13].

На распространенность наркомании и токсикомании среди молодежи оказывает влияние ряд факторов, такие как: низкая устойчивость к психическим перегрузкам, стрессам, снижение приспособляемости к новым сложным ситуациям, плохая переносимость конфликтов и др. Употребление психоактивных веществ более вероятно, когда степень стресса высока и когда ресурсы личности истощены. Чрезмерная увлеченность азартными и компьютерными играми также является признаком того, что молодой человек пытается уйти от стресса, искусственно улучшить настроение, отвлекаясь от реальной действительности.

По данным информационного агентства «Взгляд-инфо» г. Саратова (2011 г.) почти 90 % первокурсников и выпускников школ употребляют алкоголь. В анонимном анкетировании приняли участие 2500 молодых людей в возрасте от 15 до 19 лет. Мониторинг показал, что 38 % опрошенных подростков курят, 89 % – употребляют алкоголь, 10 % – пробовали или употребляли наркотики [17].

По данным, представленным информационным агентством REGNUM по г. Архангельску (2011 г.), среди студентов курение широко распространено: 35 на 100 человек курят, причем среди молодых людей – 31 на 100 человек, среди девушек – 37,5 на 100 человек. Средний возраст начала табакокурения у девушек 15,6 лет, у молодых людей – 14,9 лет. В среднем выкуривают 12 сигарет в день. При этом 38 % респондентов отметили присутствие курения в семье, причем отцы курят чаще (51,9 %), чем матери (24,9 %). Частота употребления алкоголя среди студентов г. Архангельска еще более существенна: в целом на 100 студентов употребляют алкоголь 85; среди девушек – 85,7 человек на 100, среди молодых людей – 84 человека на 100. Средний возраст начала употребления алкоголя – 14,7 у молодых людей и 15,6 у девушек. Среди студентов на 100 человек пробовали наркотики 26,3. Среди популярных наркотиков первое место занимает конопля (72,3 %). По частоте приема наркотиков: 44 % пробовали 1–3 раза в неделю, 32 % – реже 1 раза в месяц, 16 % – 2–4 раза в месяц и лишь 8 % – более 4 раз в неделю. Средний возраст начала приема наркотиков – 17,6 лет. Минимальный возраст – 14 лет. На момент проведения исследования 55,8 % не сомневались в возможности бросить употреблять наркотики, не хотят отказываться 32,5 %, а 11,7 % не думали об этом [15].

К патологиям, связанным с образом жизни, относится также большое количество заболеваний, вызванных различными отклонениями и нарушениями двигательной активности, питания, режима работы и отдыха, физическими и психоэмоциональными перегрузками, чрезмерным социальным напряжением. Этими причинами обусловлены большинство психических, нервных и гормональных расстройств, многие сердечно-сосудистые заболевания, нарушения обмена веществ, болезни крови, органов пищеварения, костно-мышечной системы, мочеполовой системы, осложнения беременности и родов и другие расстройства.

Опрос, проведенный среди 750 студентов Шуйского государственного педагогического университета, показал, что, хотя почти все опрошенные студенты (96,9 %) знают о ведущей роли здорового образа жизни в формировании здоровья, только 60 % из них оценивают свой образ жизни как здоровый. Среди факторов, которые не позволяют назвать свой образ жизни здоровым, опрошенные указывали: нерациональное питание, гиподинамию, курение, алкоголь [8].

В Российской газете (от 02.12.2011 г.) сообщается, что каждый второй студент в Воронеже имеет то или иное функциональное нарушение здоровья. У них часты нарушения бронхиальной проводимости и работы сердца [16]. Среди наиболее распространенных заболеваний молодежи – гастроэнтерологические, болезни органов дыхания, органов зрения; преобладают хронические заболевания.

Большинство студентов не имеет возможности проводить достаточно времени на свежем воздухе, гулять, двигаться, заниматься активными видами спорта. Отсюда – заболевания респираторной и сердечно-сосудистой системы, а также появление патологий опорно-двигательного аппарата. Нарушение режима питания влечет за собой гастроэнтерологические заболевания. Часто слишком мало времени отводится на сон, что влечет снижение умственной работоспособности, а дальнейшем – и нервно-психические расстройства.

При сравнении психического здоровья различных групп населения оказалось, что в отношении студенчества эта проблема весьма актуальна. Напряженный темп жизни и учебы предъявляет повышенные требования к компенсаторным механизмам психики, срыв которых приводит к возникновению стресса, психологическим и социальным конфликтам. По обобщенным литературным данным, основное число расстройств нервно-психического уровня представлено невротическими колебаниями (около 19 %), выявляющимися у студентов на первом курсе [11]. Наибольший риск возникновения этих заболеваний приходится на младшие курсы, достигая максимума к 3 курсу. Это связано с трудностями адаптации к новым профессиональным и бытовым условиям [7]. Сам учебный процесс, создающий повышенные нейропсихические нагрузки, вызывает ухудшение состояния здоровья молодых людей, т. к. включает множество стрессовых ситуаций, наиболее значимыми среди которых являются периоды сессии и сдачи экзаменов [14]. Первокурсникам недостает различных навыков и умений, которые необходимы в вузе

для успешного овладения программой. Попытки компенсировать это усидчивостью не всегда приводят к успеху. Проблема адаптации студентов к условиям обучения в высшей школе представляет собой одну из важных общетеоретических проблем, исследуемых в настоящее время на психофизиологическом, индивидуально-психологическом, социально-психологическом уровнях [5, 9, 12 и др.].

Подводя итог, можно сказать, что происходит снижение качества жизни студенческой молодежи на фоне увеличения требований к уровню подготовки, усиления интенсификации учебного процесса. Это, безусловно, вызывает тревогу и озабоченность среди медиков и педагогов. Полноценный учебный процесс в образовательном учреждении невозможен без создания здоровьесберегающей среды для студента. Она должна обеспечивать обучаемому адекватные условия развития его психофизиологических свойств, удовлетворять его потребность в двигательной и интеллектуальной активности. Необходима разработка программ, нацеленных на формирование личностных установок на здоровый образ жизни, поддержание и укрепление собственного здоровья [1, 2]. Такие программы должны обучать элементарным навыкам контроля за состоянием здоровья, формировать стремление к повышению качества жизни, обучать способам оптимизации психофизиологического состояния [3]. Только в этом случае можно рассчитывать на социально-психологическое здоровье студента, под которым понимают социальную активность, адекватное поведение в обществе, личное отношение к миру, формирование личностных качеств, способствующих гармонии между человеком и обществом и определяющих успешность личности в обществе. В свою очередь, здоровье каждой личности является важнейшей составляющей здоровья общества в целом, что определяет успешность и процветание всей нации в будущем.

ЛИТЕРАТУРА

1. *Бобылева О.В., Бобылева Л.Д.* Здоровьесберегающая составляющая валеологического воспитания школьников как педагогическая проблема // Вестник МГГУ им. М.А. Шолохова. Серия Социально-экологические технологии. 2011. № 1. С. 53-62.
2. *Бобылева Л.Д., Бобылева О.В.* Эколого-валеологическое воспитание школьников: социально-педагогический аспект // Вестник Международной академии наук (ЭПНИ): специальный выпуск, 2011. Материалы Междунар. конф. «Экология человека: здоровье, культура и качество жизни» (26–27 окт. 2011 г.). М., 2011. № 2. С. 109-111.
3. *Бобылева О.В.* Исследование физиологических функций студентов: пути оптимизации // Вестник МГГУ им. М.А. Шолохова. Серия Социально-экологические технологии. 2012. № 1. С. 89-95.
4. *Галькова И.Ю., Мищенко Е.А., Семенова Ф.С., Андреева В.А., Евсевьева М.Е.* Оценка состояния здоровья студентов первых и выпускных курсов медицинской академии // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения: Всерос. молодежная конф. с элементами науч. школы, 16–18 нояб. 2011 г. М., 2011. С. 83-84.
5. *Гришанов Л.К., Цуркан В.Д.* Социологические проблемы адаптации студентов младших курсов // Психолого-педагогические аспекты адаптации студентов к учебному процессу в вузе. Кишинев, 1990. С. 29-41.
6. *Жданова Л.А., Софианиди А.И.* Оценка состояния здоровья и образа жизни студентов первого курса медицинского вуза // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения: Всерос. молодежная конф. с элементами науч. школы, 16–18 нояб. 2011 г. М., 2011. С. 67-69.
7. *Зорко Ю.А.* Особенности психического здоровья студентов // Медицинские новости. 1998. № 12. С. 9-12. URL: http://www.mednovosti.by. Загл. с экрана.
8. *Кисляков П.А.* Студент как субъект здоровьеформирующего образования в вузе // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения: Всерос. молодежная конф. с элементами науч. школы, 16–18 нояб. 2011 г. М., 2011. С. 70-72.
9. *Колызаева Н.Г.* Формирование адаптивных характеристик личности у студентов на начальном периоде обучения: автореф. дис. … канд. психол. наук. Л., 1989. 15 с.
10. Концепция формирования здорового образа жизни детей и подростков в образовательных учреждениях // Школа здоровья. 2010. № 1. С. 50-56.
11. *Лабзо С.С. [и др.]* // Актуальные проблемы биологии и медицины: сб. тр. сотр. МГМИ. Мн., 1996. С. 641-642.
12. *Мельникова Е.П.* Учебно-профессиональная успешность студентов как условие социально-психологического здоровья // Здоровье – основа человеческого потенциала: проблемы и пути их решения: Всерос. молодежная конф. с элементами науч. школы, 16–18 нояб. 2011 г. М., 2011. С. 80-82.
13. *Скворцова Е.С.* Алкоголизация, табакокурение и употребление наркотиков среди учащихся профессиональных училищ в России // Россия в окружающем мире: 2010 (Аналитический ежегодник) / под ред. Н.Н. Марфенина, С.А. Степанова. М.: Изд-во МНЭПУ, 2010. С. 178-194.
14. *Шагина И.Р.* Влияние учебного процесса на здоровье студентов // Астраханский медицинский журнал. 2010. № 2. С. 26-29.
15. *Шрага М.Х.* Алкоголизация студентов Архангельска в начале XXI века оценивается как очень высокая. URL: http://www.regnum.ru/news/medicine. Загл. с экрана.
16. URL: http://www.rg.ru/2011/12/02/reg-cfo/medosmotr.html
17. URL: http://www.vzsar.ru

Поступила в редакцию 14 сентября 2012 г.

Bobyleva O.V. STATE OF HEALTH OF STUDENT'S YOUTH AS A SOCIAL AND ECOLOGICAL PROBLEM

The article represents a brief review of the state of health of the students in the last decade. The most frequent diseases, connected with the educational process are highlighted. The problem of prevalence of harmful habits and unhealthy lifestyles among students is emphasized.

Key words: quality of life; healthy way of life; youth health; diseases among young people; health status of students.